

2 riviste  
3500  
lire

# anna

Anna  
bella

n.11 - 13 marzo 2000

**donne contro  
il tempo: averne  
di più,  
usarlo meglio**

moda

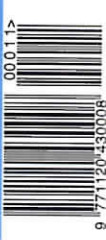
## la camicia bianca come si porta ora

**amori  
tagliare la corda:  
lo sport preferito  
dagli uomini**

**viaggio tra  
gli schiavi del  
videopoker**

tutto quello  
che fa bene  
(o male)  
al fegato

c'è posto  
per te:  
Anna ti aiuta  
a trovare  
lavoro



~~2900~~ lire

Donne di corsa: come fare quadrare le lancette e vivere felici

# ammazzare il tempo

**Non è mai abbastanza. Né per il lavoro,  
né per l'amore. E ci porta via tutto: i sogni,  
la giovinezza, le emozioni.**

**Ma noi siamo ambiziose. Proviamo a fermarlo.**

*di Gilda Lyghounis - ha collaborato Alessia Ercolini*

Certe volte speriamo che voli. Il tempo è il miglior medico per le pene d'amore, dicevano le nostre nonne. Ma se si soffre, le ore non scorrono mai. Proprio come quando facciamo la fila all'ufficio postale, e i minuti sembrano un'eternità.

Altre, invece, preghiamo che si fermi: per esempio se siamo in vacanza ai Tropici (*carpe diem*, cogli l'attimo, esortava Orazio). O se l'occhio cade sulla patente. Vediamo sorridere noi stesse in una foto di dieci anni fa, e di colpo ci

accorgiamo di avere adesso, nonostante mille creme, uno sguardo meno luminoso, una ruga nuova e qualche chilo in più.

E a volte, addirittura, col tempo ci arrabbiamo. Possibile che stasera ci sia già la cena dei vent'anni dalla maturità? Due decenni sono passati e noi non ce ne siamo nemmeno accorte...

«Ci sentiamo scippate. Ed entriamo in crisi perché in realtà quella foto o l'incontro fra vecchi amici ci impongono un bilancio della nostra vita», dice Maria Teresa

Cattaneo, psicologa della facoltà di Medicina dell'Università di Milano. «La nostra immagine mutata ci rimanda al tempo perduto per sempre, e riusciamo a sopportarlo, ruga compresa, solo se siamo riuscite a realizzare i progetti vagheggiati fin da ragazzine. Se, invece, il bilancio è in passivo, allora sono guai».

Proprio al tempo, grande spauracchio dei nostri giorni, è dedicata la mostra intitolata *Les temps, vite* che si può visitare al Centre Pompidou di Parigi fino al



CONTRASTO

**Lilli Gruber**

*«Un'ora in più, per meditare»*

*«È lo "spazio mentale" che mi manca. Vorrei riuscire a liberare la mente dai pensieri di tutti i giorni. Fermarmi e meditare. Vado sempre troppo di fretta. Anni fa avevo iniziato un corso di yoga.*

*«Una disciplina che serve a ritrovare l'equilibrio con se stessi e con il mondo. Sono certa che la meditazione potrebbe aiutarmi anche a trovare il ritmo ideale per rallentare il mio tempo. Fermarsi. Riflettere. Un vero lusso oggi. Che poi, alla lunga, può essere utile non solo nella vita privata, ma anche nel lavoro.*

*«Soprattutto quando sono in viaggio per fare reportage. Vorrei poter capire più a fondo la cultura e l'anima dei posti, e lì mi rendo conto che il tempo non basta mai...».*

Sopra, la giornalista del Tg 1 Lilli Gruber oggi e, sotto, in una foto di qualche anno fa.



LYMPIA

17 aprile. Quattrocento opere tra clessidre egiziane, calendari aztechi, orologi smaltati del Settecento. Piccoli gioielli alimentati da meccanismi a sabbia e ad acqua: a testimoniare che lo scorrere delle ore e dei minuti è la materia più fluida, inafferrabile ed evanescente che ci sia...

## IL FASCINO DELLA CLESSIDRA

Da secoli scienziati, santi e filosofi cercano di contarlo, ingannarlo, definirlo. Inutile. I loro sforzi sono stati passati in rassegna dal giornalista Armando Torno nel libro *La truffa del tempo*, fresco di stampa da Mondadori (lire 26mila). Il quale, alla fine della sua affascinante scorribanda, ammette: «L'unica verità che abbiamo trovato è che il tempo non sappiamo esattamente cosa sia, ma c'è». E, per confortarci, ci esorta a «ridere in faccia a chi vuole organizzarvi il tempo da spendere, quello cosiddetto "libero". Così come è bene» - aggiunge Torno - «stare alla larga da quei puritani che vogliono trovare senso in ogni cosa che fanno. Il tempo è come l'aria: respiratelo. E basta».

Qualcuno lo ha paragonato all'acqua che scorre: «non ci si può immergere due volte nello stesso fiume» diceva il greco Eraclito. Generazioni di uomini sono state turbate dal fantasma dell'Apocalisse, la fine del Tempo. Buddha raccomanda, per cogliere l'eternità che si cela in ogni istante, di «non indugiare con il pensiero nel passato, non sognare il futuro, ma concentrarsi solo sul presente». E Shakespeare in *Come vi piace* conclude: «Il tempo viaggia con diversa natura a seconda delle persone. Vi dirò io con chi va al passo, con chi va al trotto, con chi va al galoppo e con chi, infine, se ne resta fermo». (Inutile dire che, con noi donne, sembra andare sempre al galoppo).

Già, perché una cosa è certa: impegnate nella corsa a ostacoli quotidiana fra la casa, il lavoro, la scuola dei figli, le flessioni in palestra o davanti alla lavatrice da vuotare, ci lamentiamo di averne sempre troppo poco. *Tempus fugit*, quindi bisogna sfruttarlo al massimo. «Chi ha

tempo non aspetti tempo" incalza il proverbio, esortandoci con il frustino in mano a rispettare la tabella di marcia e a non fermarci mai. Eppure ne abbiamo tantissimo a disposizione, visto che la vita media si è triplicata rispetto a quella delle nostre nonne e che i ricercatori dell'Istituto europeo di oncologia di Milano hanno scoperto da poco il "gene della vecchiaia". Grazie al quale vivremo, forse, una vita lunga 150 anni. E non solo. Faremo figli fino alle soglie della terza età, leggi sulla fecondazione artificiale permettendo. Ci cloneremo e avremo organi e pelle giovane di ricambio, nella fantamedicina. O più semplicemente, smusseremo le ombre dell'età con gli ultimi ritrovati della scienza al servizio dell'estetica.

Ma poi, dovremo fare sempre i conti con lui: il Tempo. Una divinità che ognuno teme e cerca di ingannare come può. Provando a recuperare quello perduto, come faceva Marcel Proust nella *Recherche* o come facciamo noi, meno prosaicamente, sul divano dello psicoanalista. Perché nell'inconscio, presente, passato e desideri sul futuro sono mischiati in un solo gomitollo. Garantisce Freud.

## MOMENTI MAGICI

Gli antichi greci immaginavano il tempo come un bellissimo ragazzo sempre in fuga con i riccioli al vento, come il *kairos*, il divino istante che bisognava acciuffare per i capelli. Peccato, però, che lui non si lasci mai incastrare: grande ladro e tiranno, nella sua corsa prima ci ruba la giovinezza, le prime emozioni, poi ci strappa le persone care e alla fine porterà via anche noi. (Allegrìa: su Internet c'è addirittura un sito intitolato *Death clock*: orologio della morte. Un conto alla rovescia personalizzato, tipo: "Ricordatevi che dovete morire").

Ma il tempo è anche un grande dispensatore di doni: l'esperienza, i progetti realizzati e non solo sognati, quel filo di autoironia che arriva con il passare degli anni. E a proposito di beni preziosi, si sa che il tempo è denaro. Lo san-

Dacia Maraini

## «La fretta è una gabbia»

«Se avessi un paio d'ore in più, leggerei. Già adesso divoro centinaia di libri, ma non mi stanco mai. Se avessi una giornata intera, invece, farei un viaggetto. Anche breve, non importa. Un treno, e via. Ma se avessi addirittura un mese, allora tornerei in Africa. Nella savana, a osservare la vita degli elefanti. Ci sono stata anni fa, il viaggio più bello della mia vita. Io ero "prigioniera" nella macchina, mentre loro correvano assieme ai cuccioli e bevevano l'acqua. Ero felice. Perché ho capito che cos'è davvero la libertà. Anche se in gabbia c'ero io. La vera prigione è in città, con tutti gli impegni, il lavoro e il ritmo frenetico delle nostre vite. Senza tempo per sé. Non è forse come essere sempre dietro le sbarre?».

La scrittrice Dacia Maraini in due foto degli anni Settanta e, più in basso, oggi.



PUBLIFOTO / OLYMPIA



PRESSPHOTO



NERI

no anche i "Signori grigi", protagonisti cattivi di *Momo*, la favola scritta da Michael Ende.

È la storia degli spettrali agenti di una fantomatica Cassa di Risparmio del tempo, i "Signori grigi", che hanno convinto gli uomini a speculare sul tempo e a pensare solo a produrre, senza lasciare neppure un'ora agli svaghi e alla fantasia. Facendo loro credere che questo tempo sarà loro restituito con gli interessi quando saranno vecchi. La truffa colossale sarà sventata da Momo, bambina coraggiosa che non vuole rinunciare ai suoi sogni.

Tutt'altro, per fortuna, sono le "banche del tempo" spuntate come funghi negli ultimi anni: «Siamo passati da 500 soci in tutta Italia nel 1996 ai 15mila di oggi, per un totale di 304 sportelli da Milano a Palermo», dice Rosa Amorevole, coordinatrice di queste iniziative in Emilia-Roma-

gna. «Il tempo ormai è il vero lusso. La gente ci usa come tramite per scambiare, per esempio, una torta fatta in casa con tre ore di *baby sitting*. Un boom arrivato dall'estero, dove il tempo è usato come merce di scambio da anni.

In America, a Ithaca, nella regione dei Grandi laghi, hanno addirittura coniato la «Ithaca hour», un'ora-moneta usata come unità di misura per gli scambi nella cittadina».

E noi donne, che rapporto abbiamo con il tempo? Siamo veramente così brave a conciliare quello del lavoro con quello di cura degli altri, quello dell'amore, e quello per sé? E davanti allo specchio quanta paura abbiamo delle conseguenze dell'orologio sul nostro corpo?

Anna ne ha parlato con psicologi, esperti di medicina estetica, donne che lavorano, star della Tv.

### Lo specchio: da nemico ad alleato

## E se ci fermassimo ai trent'anni?

*Non solo creme, lifting, bisturi. La bellezza oggi è una scienza. Che può fare miracoli*

«Se bella vuoi apparire, un po' devi soffrire» dice un proverbio crudele. E infatti per essere belle il più a lungo possibile e cancellare i segni del tempo sul corpo, da secoli le donne si sottopongono a torture e supplizi di ogni sorta.

Le dame veneziane del Cinquecento, per esempio, per fare sparire dalla pelle le macchie scure dell'età, non esitavano a lavarsi il viso con urina d'asina fidandosi dei *Segreti nobilissimi dell'arte profumatoria* dell'alchimista-cosmetologo Giovanni Ventura Roseto. Assurdo? No. Perché l'urea, una sostanza prodotta in laboratorio mescolando ammoniaca e anidride carbonica, è ancora oggi uno degli ingredienti di molte creme: per la sua funzione idratante, cicatrizzante ed esfoliante. Più fortunate le antiche egizie, che all'ombra delle piramidi si limitavano a

usare intrugli di cenere e argilla per liberarsi di rughe e cellule morte. Messalina e compagne, nella Roma dei Cesari, cercavano di nascondere le "zampe di gallina", quei brutti segni intorno agli occhi, impiastricciando il viso con la biacca, un miscuglio di carbonato di piombo e gesso. Un rudimentale fondotinta, insomma. Che però era una vera bomba tossica. Chiudeva i pori, rallentava la circolazione. Risultato: una pelle ancora più asfittica e segnata.

Forse, la ricetta più efficace per contrastare l'invecchiamento l'avevano trovata le ragazze spartane di 2.600 anni fa. Nelle feste in onore di Artemide, la dea della caccia, correvano nude davanti ai loro concittadini in una specie di gara podistica - concorso di bellezza, sicure che un corpo ben tornito dallo sport fosse il passa-

porto per uno splendore duraturo. Nella loro sana vita all'aria aperta, però, le belle spartane non avevano fatto i conti con gli effetti nocivi dei raggi ultravioletti: un pericolo che, invece, le cortigiane francesi del Re Sole, nel Seicento, conoscevano benissimo. Tanto che non si azzardavano ad andare a passeggio senza prima coprirsi con un velo, per impedire che "la neve del volto fondesse", ossia che l'incarnato invecchiasse.

Per non dire, poi, delle stecche di balena e dei corpetti in cui soffocavano le nostre trisavole.

Segni di una lotta millenaria contro lo spauracchio dell'età.

«Da sempre, quello della giovinezza che se ne va è un lutto inevitabile», dice Maria Teresa Cattaneo,

ricercatrice all'istituto di psicologia della facoltà di Medicina di Milano. «Ma oggi le donne lo affrontano un po' meglio. Una nostra ricerca dimostra che più della metà delle quarantenni e oltre

70 sessantenni su 100 riescono ad accettare bene, gradualmente, la propria immagine mutata. Si curano con creme anti età, certo, ma senza eccessi. La moda drastica del lifting chirurgico, l'ossessione del corpo sempre perfetto da ventenne, comincia a passare».

Oggi, poi, la chimica e la scienza sono più che mai al servizio dell'estetica. Abbiamo mezzi più raffinati di quelli usati dalle nostre nonne. Anche se, come vedremo, il grande ricorso ad aghi sottilissimi o al bisturi segnalano che anche noi non siamo da meno quando c'è da soffrire...

Ma quali sono gli ultimi ritrovati per mantenersi belle?

Ve li presentiamo, divisi per fasce di età. Così sarete pronte ad affrontare gli inconvenienti del tempo che avanza: dalla prima, piccola ruga, fino a quando la lotta si fa più dura.

E senza dimenticare il consiglio di una che in fatto di fascino la sapeva lunga: Colette, che oltre a essere una scrittrice di successo fondò nel 1932 uno dei primi istituti di bellezza parigini, in rue de Miromesnil: «Nella vita ridete pure, se ne avete la ragione, ma piangete il meno possibile, se non volete vedere la vostra bellezza lasciarvi troppo presto».

Ma quali sono gli ultimi ritrovati per mantenersi belle?

Ve li presentiamo, divisi per fasce di età. Così sarete pronte ad affrontare gli inconvenienti del tempo che avanza: dalla prima, piccola ruga, fino a quando la lotta si fa più dura.

E senza dimenticare il consiglio di una che in fatto di fascino la sapeva lunga: Colette, che oltre a essere una scrittrice di successo fondò nel 1932 uno dei primi istituti di bellezza parigini, in rue de Miromesnil: «Nella vita ridete pure, se ne avete la ragione, ma piangete il meno possibile, se non volete vedere la vostra bellezza lasciarvi troppo presto».

Ve li presentiamo, divisi per fasce di età. Così sarete pronte ad affrontare gli inconvenienti del tempo che avanza: dalla prima, piccola ruga, fino a quando la lotta si fa più dura.

E senza dimenticare il consiglio di una che in fatto di fascino la sapeva lunga: Colette, che oltre a essere una scrittrice di successo fondò nel 1932 uno dei primi istituti di bellezza parigini, in rue de Miromesnil: «Nella vita ridete pure, se ne avete la ragione, ma piangete il meno possibile, se non volete vedere la vostra bellezza lasciarvi troppo presto».

Ve li presentiamo, divisi per fasce di età. Così sarete pronte ad affrontare gli inconvenienti del tempo che avanza: dalla prima, piccola ruga, fino a quando la lotta si fa più dura.

E senza dimenticare il consiglio di una che in fatto di fascino la sapeva lunga: Colette, che oltre a essere una scrittrice di successo fondò nel 1932 uno dei primi istituti di bellezza parigini, in rue de Miromesnil: «Nella vita ridete pure, se ne avete la ragione, ma piangete il meno possibile, se non volete vedere la vostra bellezza lasciarvi troppo presto».

Ve li presentiamo, divisi per fasce di età. Così sarete pronte ad affrontare gli inconvenienti del tempo che avanza: dalla prima, piccola ruga, fino a quando la lotta si fa più dura.



MANZETTI VOLPE

## FINO A 25 ANNI LE CREME LIGHT

Per le ragazze, la parola d'ordine è prevenire. «A quell'età basta proteggere la pelle dall'azione disidratante del sole e dall'inquinamento, ma anche dagli squilibri ormonali dell'adolescenza», avverte il dermatologo Antonino Di Pietro. «L'eccesso di sebo crea infatti ingorghi e "buchi" nella barriera naturale della pelle. E i germi o i fattori inquinanti passano più facilmente, aggravando l'acne. È utile, quindi, usare le nuove creme che favoriscono un'azione schermante, a base di fosfolipidi. Oppure, per le pelli più sensibili che tendono alla couperose, emulsioni ricche di vitamina C, che irrobustiscono i vasi capillari».

## FINO A 35 ANNI GUERRA ALLE RUGHE

Con la maturità arrivano, puntuali, anche le prime rughe. Sotto l'azione essiccante del sole e del vento comincia a diminuire la produzione di collagene, ossia l'impalcatura naturale che insieme alle fibre di elastina e all'acido ialuronico forma il derma, lo strato principale della cute, sotto l'epidermide. Un'impalcatura che fino ai 30 anni le cellule rinnovano continuamente, ma che poi fa-

ticano a reintegrare. Risultato? La pelle perde turgore, come la polpa di una pesca che si asciuga. E si disegnano le prime rughe. «Per rallentare questo processo, l'ultimo grido della cosmesi è l'*sbs*, o *skin balance system*, sistema equilibrante della pelle», spiega Di Pietro. «È un cocktail vitaminico in gel che stimola il metabolismo cellulare. Lo applica, per un quarto d'ora sul viso e sul corpo, il dermatologo, che dopo un esame della cute decide, a seconda dei casi, se renderlo più ricco di vitamina A, che favorisce la produzione di nuovo collagene, di vitamina C, che aiuta la microcircolazione cutanea e l'ossigenazione delle cellule, o di vitamina F, antiossidante».

## FINO A 45 ANNI L'ALTRO LIFTING

In questo periodo, la pelle perde tono ancor più rapidamente. Il ricambio delle cellule è più marcato e il derma continua ad assottigliarsi. Ne fanno le spese i contorni del viso, che perdono la propria nitidezza. Come intervenire? «Adesso serve il *dermolifting*, un'alternativa leggera al lifting chirurgico», dice Di Pietro. «Invece di tagliare e tirare i tessuti, noi dermatologi preferiamo stimolarli e sostenerli dall'interno, per ri-



NERI

Gherardo Colombo

## «Un derby con l'orologio»

«Se la mia giornata fosse fatta non di ventiquattro, ma di cinquanta ore? Forse, finalmente riuscirei a stare un po' di più con la mia famiglia. Invece, è il lavoro ad assorbire quasi tutto il mio tempo. Non mi lascia nemmeno un minuto per la mia grande passione: il calcio. Sono anche nella Nazionale magistrati. Ma purtroppo non gioco così spesso come vorrei. Il mio problema è sempre l'orologio. Non trovo mai il tempo per andare agli allenamenti. E così, quando c'è la partita, l'allenatore non mi fa giocare. Risultato, io, che sono sempre di corsa, passo il tempo in panchina... ad aspettare».



Sopra a sinistra, Gherardo Colombo oggi e, a destra, in una foto di qualche anno fa. In basso Linus, direttore artistico di Radiodeejay.

dare sprint al metabolismo cellulare rallentato dagli anni. La nuova frontiera si chiama "dermatologia plastica". Per stimolare la produzione di nuovo collagene e di elastina, si iniettano direttamente enzimi e fattori proteici con aghi sottilissimi nel derma. Il dermolifting è una tecnica adatta per viso, gambe, braccia. Naturalmente, in tutto il corpo il tono della pelle va poi sostenuto con lo sport. I muscoli allenati "gonfiano", infatti, i tessuti che tendono a perdere turgore». Per il seno, invece – che non è formato da fibre muscolari – niente da fare: per risollevare, l'unico rimedio davvero efficace è la protesi inserita dal chirurgo.

### E DOPO I 50 SALVARE LA PELLE

Ora la stimolazione chimica non basta più. Il metodo più nuovo per scongiurare gli effetti del tempo che avanza è la *Cross linked* (tecnica a intreccio), che serve a creare una rete di sostegno sottocutanea. Con un ago filiforme lungo tre centimetri si depositano, a due millimetri di

profondità in punti specifici a partire dalle orecchie e lungo le guance, delle striscioline di acido ialuronico, in senso verticale e orizzontale. Quest'intreccio elastico, a base di una sostanza naturale, viene riassorbito dalle cel-

lule nel giro di qualche mese. Ed evita il raggrinzimento della pelle: poi va ripetuto. Il costo? Cinquecentomila lire a seduta (all'inizio ne servono due o tre in 30 giorni. Poi bastano "richiami" da ripetere ogni tre mesi).

### Casa-ufficio-cuore: un equilibrio possibile

## La vita è mia e me la gestisco io

*Part-time. Job sharing. I congedi per lui. E mille altri modi per avere più spazi per sé*

Gaia Brolis ha 32 anni, è impiegata alla Regione Lombardia e ha un piccolo trofeo in tasca: ha messo il tempo al passo con i suoi desideri. Dopo una lunga lotta contro le lancette ha scoperto infatti le gioie segrete del part-time.

«Da quando lavoro in ufficio solo sei mesi l'anno, da settembre a febbraio», racconta, «ho potuto dedicarmi alla mia più grande passione: ristrutturare terrazze e giardini.

Nel tempo libero mi sono diplomata in giardinaggio e, in primavera, adesso, lavoro all'aria aperta nei vivai, circondata da piante e fiori. Ma il mio ultimo obiettivo è un posto di giardiniera alle Canarie, dove i miei genitori si sono trasferiti dopo la pensione». Gaia è una privilegiata: ha trovato il modo di sfruttare il tempo fino in fondo, scovando, fra le pieghe del suo contratto, la possibilità di chiedere un part-time

Linus

## «Il lusso: coltivare l'orto»

«Il tempo? Ne vorrei sempre di più. Una volta, quando sognavo un lavoro, andavo in bicicletta nel parco e facevo jogging. Perché non avevo niente da fare. Adesso che ho raggiunto il successo e potrei permettermi una mountain bike con hi-fi incorporato, che c'è di nuovo? Non ho più tempo nemmeno per un partita a ramino. La soluzione? Un bel part-time! Così potrei dedicarmi anche al giardinaggio. Tulipani e petunie sulla terrazza di casa, o ancora meglio: insalata e pomodori nell'orticello di un super attico. Ma a dir la verità... non ho neanche il giardino!».



«verticale» di sei mesi l'anno (quello «orizzontale» impegna, invece, dalle tre alle sei ore tutti i giorni).

La sua è una scelta non comune: sono in poche, ancora, a conoscerla e a sfruttarla. «Naturalmente, c'è il rovescio della medaglia», ammette. «E si vede in tasca: se lavoro solo sei mesi, sono pagata solo per sei mesi. Altro svantaggio: addio carriera. Le possibilità di scalata, con questa attività a singhiozzo, sono ben poche. Ma non mi pento». Quello di Gaia è solo un esempio. Di modi alternativi per organizzare i tempi di lavoro e di vita ce ne sono tanti. All'estero sono diffusi da anni. In Italia, invece, sono solo all'inizio. Ma perché? Marina Piazza, sociologa e responsabile per l'Italia del network Work and Families dell'Unione europea – un osservatorio sulle iniziative di aziende e governi per conciliare i tempi di cura e di lavoro – prova a spiegarlo. «Prendiamo a esempio il part-time», dice. «Da noi è poco conosciuto: soprattutto dalle donne. Lo chiedono solo 15 lavoratrici italiane su cento. In Olanda invece la percentuale è molto più alta: 67 su cento. Almeno così dicono i dati Istat del 1998. La formula più gettonata è il part-time «orizzontale» (meno ore, ma tutti i giorni dell'anno).

### **CARRIERA ADDIO SENZA RIMPIANTI**

E le lavoratrici che lo chiedono di più sono solo quelle dei livelli professionali medio-bassi. Alle dirigenti, almeno nel settore pubblico, è addirittura proibito. Mentre in quello privato è concesso raramente: in ogni caso equivale a vedersi tagliare le possibilità di carriera». Fin qui, la situazione italiana. E in Europa? «All'estero», risponde Piazza, «il part-time lo chiedono volentieri anche gli uomini, perché nessuno pensa (come in Italia) che chi vuole il part-time non sia interessato all'azienda. Non solo. Certe aziende inglesi permettono ai dipendenti di avere tre mesi liberi d'estate, naturalmente non retribuiti. Molto diffuso è anche il "job sharing": ossia un posto di lavoro condiviso da due persone. Anche dai dirigenti: in uno dei maggiori ospedali di Londra il ruolo di capo del personale è «coperto» da un uomo



MANZETTI VOLPE

e da una donna: lei lavora tre giorni la settimana, lui gli altri tre. Ovviamente non tutti possono permettersi una riduzione di metà dello stipendio. Ma quando si hanno bambini piccoli può far comodo barattare il denaro con più tempo per stare a casa».

Part-time, job sharing, turni con orari diversi da quelli tradizionali, avanzata del lavoro a distanza (720mila italiani lo fanno già, contro i 97mila di cinque anni fa). Tutte opportunità per conciliare meglio la vita professionale, la famiglia e il tempo per sé. Peccato che, a casa nostra, stentino a decollare. Tranne qualche isola felice.

### **UNO STIPENDIO PER DUE**

Allo stabilimento Sony di Rovereto, per esempio, due lavoratrici-mamme si dividono un orario intero di lavoro e un salario: organizzandosi come vogliono, a giorni alterni o una settimana a testa. L'importante è che in fabbrica si presenti sempre una di loro. Alla Dupont chimica di Milano, invece, il telelavoro ha portato una piccola rivoluzione. I dipendenti dell'area vendite sono collegati con un computer all'azienda (che risparmia sull'affitto degli uffici). «Un bel passo avanti», continua Marina Piazza, «è l'introduzione della cosiddetta

«banca delle ore» nell'ultimo contratto dei metalmeccanici. Grazie alla quale si può scegliere come farsi pagare gli straordinari: se in denaro, oppure barattandoli con qualche giorno di vacanza in più. Ma c'è anche il decreto legge sul part-time approvato a gennaio dal governo, che prevede incentivi per le aziende: al momento, infatti, a causa dei contributi previdenziali, due part-time costano alle aziende più di un posto a orario intero».

Naturalmente, queste novità funzionano se a sfruttarle sono sia gli uomini sia le donne: per evitare di chiuderle nel circolo vizioso del «meno lavoro, meno carriera». «Proprio per questo è importante la legge sui congedi parentali appena approvata dal Senato. Che, fermo restando il congedo obbligatorio femminile di cinque mesi per la maternità, consente a entrambi i genitori di chiedere, a turno, dieci mesi di permesso pagato al 30 per cento fino all'ottavo anno di vita del bambino. Incoraggiando anche i mariti a sfruttarlo: se il papà chiede tre mesi di permesso, gliene viene regalato uno in più».

Nei prossimi anni, insomma, fra congedi, part-time, job sharing e telelavoro potremo scegliere turni sempre più adatti a noi.

E conquistare il tempo sarà solo... questione di tempo.

Oziare è meglio. Parola degli esperti

# Cogli l'attimo del dolce far niente

*Non correre: pensa a te. Dormi. Non fare oggi quel che puoi fare domani. E altri mille trucchi*

Il tempo è denaro, strillerebbe Paperon de' Paperoni. E il mondo, infatti, si divide in due grandi categorie esistenziali. Chi sfrutta ogni secondo per correre, produrre, realizzare. E chi, invece, preferisce dormire. Magari al fresco tra due alberi, su un'amaca.

Una volta li chiamavano, con disprezzo, "scansafatiche". Oggi invece, a sorpresa, sono stati rivalutati. E nobilitati così: "persone inclini alla vita contemplativa".

Se vi riconoscete in questa definizione, smettete di denigrarvi. Avete una grande abilità: perdere tempo. Non smettete mai di chiedervi: "Perché fare oggi quello che potrei tranquillamente fare domani?". E rilassatevi. Ci sono tante buone notizie per voi all'orizzonte.

## L'ARTE DEL SONNELLINO

Dopo secoli di condanne moraliste, l'ozio, proprio lui, il padre dei vizi, è stato riabilitato. Forse perché "senza una classe oziosa l'umanità non si sarebbe mai sollevata dalla barbarie", come ricordava il filosofo Bertrand Russell.


O perché, fatti due conti, ci si è accorti che il tempo libero a nostra disposizione è aumentato vertiginosamente. E dunque, se non si ozia, cos'altro resterebbe mai da fare? Una recente ricerca del sociologo Domenico De Masi ha fatto i conti in tasca agli scansafatiche di ogni epoca. Ecco i risultati. Nell'Ottocento le ore libere erano pochissime: in media, 25mila in una vita intera. Tutto il resto del tempo si passava nei campi e in fabbrica. (La settimana sindacale di 35 ore e le battaglie di Fausto Bertinotti erano molto di là da venire). Nel 1945 il totale delle ore libere era già passato a 45mila. E oggi è balzato a

226mila, su un totale di 525mila ore di vita, delle quali 219mila dedicate al sonno e 80mila al lavoro (sempre ammesso che si vada in pensione a 60 anni). In qualche modo, tutto questo tempo libero, bisogna pur goderselo. Stando bene attente a non farselo scappare.

## LA PIGRIZIA È UN BEST SELLER

La vita escogita mille modi per metterci in croce. La gimcana casa-scuola-ufficio-spesa-palestra è il pericolo numero uno. L'hanno capito per primi in America, dove il manualletto *The art of doing nothing: simple ways to make time for yourself* (traduzione: l'arte del dolce far niente: i modi più semplici di trovare tempo per sé) di Veronica Vienne è diventato un best seller. Ricco di consigli impagabili.

Un esempio? «Mettersi sotto le coperte in un pomeriggio pieno di impegni è come trovare la strada per evadere da un carcere. Non sentitevi in colpa: John Fitzgerald Kennedy e Napoleone facevano la pennichella dopo pranzo. Riaffiorerete dal tunnel del sonnellino con una rinfrescata visione della vita». Con sagge varianti da adattare caso per caso: "Prendete una sedia bassa, un paio di cuscini e un poggiatesta. E cominciate a guardare attentamente il soggiorno: vedere il mondo da un'altezza diversa aiuta a rilassarsi e a giudicare le cose in modi che vi sorprenderanno" (ideale per le casalinghe).

E se non bastasse? Allora "coricatevi su una pila di lettere non aperte con la consapevolezza che potrebbero contenere comunicazioni molto urgenti". Ideale per il lunedì mattina in ufficio. Ma non fatevi vedere dal capo. 

In musica

## Un'ora sola ti vorrei

C'è quello già trascorso: venato di rimpianti e nostalgia. "Con il tempo anche i sogni si fanno bagagli" ha ripetuto nell'ultimo Sanremo Gerardina Trovato nella sua "Gechi e vampiri". Ispirandosi, forse, a una vecchia canzone di Francesco Guccini, dedicata all'incontro di due ex fidanzati dopo che l'amore, fra loro, aveva fatto da anni le valigie. Ricordate? "E correndo mi incontrò lungo le scale, quasi nulla mi sembrò cambiato in lei. La tristezza poi ci avvolse come miele per il tempo scivolato fra noi due...".

Oppure, c'è il tempo del futuro, pieno di progetti e fantasia: "Il tempo cambia molte cose nella vita/ il senso, le amicizie, le opinioni/ che voglia di cambiare che c'è in me", dice Franco Battiato nell'album "La voce del padrone". Infiniti, poi, sono i versi dedicati ai tempi del cuore. "Un'ora sola ti vorrei per dirti quello che non sai" piagnucolava un famosissimo brano degli anni Trenta, ripreso, poi, nei Settanta, con successo, da Ornella Vanoni, e nei Novanta da Giorgia.

Ma qual è il momento giusto dell'amore? Negli anni Sessanta si oscillava fra un tempo troppo precoce (il celebre "Non ho l'età per amarti" di Gigliola Cinquetti) o troppo maturo ("Will you still feed me, will you still need me, when I'm 64" e cioè: "Mi imbroccherai, avrai ancora bisogno di me quando avrò 64 anni?" chiedevano i Beatles all'amata).

Mentre un'intera generazione di trentenni anni Settanta si è riconosciuta nell'inquietante ritornello "Too old to rock'n, roll, too young to die" (Sono troppo vecchio per il rock'n'roll, troppo giovane per morire) dei Jethro Tull. Perché la cosa più difficile, da sempre, è proprio quella: trovare il proprio ritmo.



Sopra, Gigliola Cinquetti, e i Beatles in una foto degli anni Sessanta.